

מערכת שעות

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
08:15 BODYPUMP CINEMA	07:00 SH'BAM CINEMA	07:00 BODYPUMP CINEMA	07:00 CXWORX CINEMA	07:00 BODYPUMP CINEMA	07:30 PILATES נברים אריאלה	07:00 SH'BAM CINEMA
09:15 BODYCOMBAT CINEMA	08:00 L מדרגה+עיצוב מיטל	08:00-09:30 L YOGA קתרין	08:00 L עיצוב וחיוק דגנית	08:00 L פלדנקרייז ורד	08:30 L PILATES אריאלה	08:00 L PILATES רוני
10:15 BODYPUMP CINEMA	09:00 L EXTREME מיטל	09:30 L PILATES רצפה אוסטי	08:30 L TOTAL SPIN שביט	09:00 L עיצוב קל ומתיחות ציפי	09:30 L ויני יוגה איתן	08:30 L TOTAL SPIN שביט
11:15 SH'BAM CINEMA	10:00 BODYCOMBAT CINEMA	10:30 L ZUMBA טלי מחליס	09:00 L מתיחות דגנית	10:00 BODYBALANCE CINEMA	10:30 L עיצוב וחיטוב דגנית	09:00 L מתיחות טלי
12:15 BODYBALANCE CINEMA	11:00 L BOOT CAMP יחיאל	12:00 BODYPUMP CINEMA	09:30 L פלדנקרייז פרידה	11:00 SH'BAM CINEMA	12:00 CXWORX CINEMA	10:00 L PILATES מיטל
	12:30 CXWORX CINEMA	16:00 CXWORX CINEMA	10:30 L HIA דלית	12:00 BODYPUMP CINEMA	16:00 BODYPUMP CINEMA	12:00 BODYPUMP CINEMA
	13:00 BODYPUMP CINEMA	17:00 L PILATES רצפה מיטל	16:00 CXWORX CINEMA	16:00 BODYPUMP CINEMA	17:00 L PILATES אוסטי בר נתן	16:00 BODYPUMP CINEMA
	08:00-12:00 קורס מאמנים	18:00 L עיצוב דינאמי מיטל	17:00 BODYBALANCE CINEMA	17:00 L KICKBOX תמיר	18:00 L BOOT CAMP יחיאל	17:00 BODYBALANCE CINEMA
		19:00 BODYCOMBAT CINEMA	18:00 L TOTAL BODY רוני	18:00 L מכשירים ZUMBA אתי	19:00 L SPINNING יחיאל	18:00 L עיצוב וחיטוב מיטל
		19:00 L SPINNING יחיאל	19:00 L CROSS COUNTRY קרן	19:00 L XTREME ציפי	19:00 BODYPUMP CINEMA	19:00 L BODYPUMP ציפי
		20:00 BODYPUMP CINEMA	19:00 L ZUMBA אתי	20:00 L PILATES אוסטי בר נתן	20:00 BODYCOMBAT CINEMA	20:00 L YOGA קתרין
		21:00 SH'BAM CINEMA	20:00 BODYPUMP CINEMA	21:00 BODYCOMBAT CINEMA	21:00 BODYBALANCE CINEMA	20:00 L SPINNING קרן
			21:00 BODYBALANCE CINEMA	16:00-22:00 קורס מאמנים מתקיים בחדר הספינינג		21:00 BODYCOMBAT CINEMA

שיעור עם מאמן נוכח בסטודיו | CINEMA | שיעור מוקרן עם מאמן על מסך

יום ג' 19:00
הדרכה על תכניות אימונים
ICON FOR FITNESS

יום ב' 19:00
הדרכה על תכניות אימונים
ICON FOR BUILDING

יום א' 19:00
הדרכה על תכניות אימונים
ICON FOR BURNING

הדרכות

* ההרשמה לשיעורים החיים נפתחת 24 שעות לפני כל שיעור, באתר. לשינויים: נא להתעדכן באתר ובאפליקציה.
* שיעורי RPM (ספינינג) וירטואליים מתקיימים לאורך כל שעות פעילות המועדון. נא להתעדכן באפליקציה.

שיעור אירובי של 45 דקות הכולל 12 להיטים עכשוויים וצעדי ריקוד ייחודיים ופשוטים.

LES MILLS
SH'BAM

45 דקות של אימון אירובי מאתגר, מוזיקה ממריצה מדריכים מיומנים ומתאמנים שבועטים, מתאגפים ושורפים קלוריות באימון אנרגטי מעלה דופק.

LES MILLS
BODYCOMBAT

שיעור אנרגטי לשריפת קלוריות המשלב אלמנטים שונים של כושר.

BODY ATTACK

שיעור עיצוב וחיטוב הגוף עם דגש על שרירי הבטן והישבן.

BODY SCULPTURE

45 דקות של אימון משקולות עם משקלים קלים המחזק את כל חלקי הגוף במסגרת אימון קבוצתי המתאים לנשים וגברים.

LES MILLS
BODYPUMP

45 דקות, אימון תחנות סביב המכשיר קווינקס הכולל גם את רצועות ה-TRX. האימון ברובו הוא כנגד משקל הגוף המאפשר עבודה פונקציונאלית לחיזוק, עיצוב, שריפת קלוריות, גמישות ויציבה.

TRX

45 דקות של אימון המשלב יוגה טאי צי, פילאטיס המשפר גמישות, איזון ונשימה. לסיום 10 דקות נוספות של מדיצינה שתשאיר אותך רגוע ונינוח.

LES MILLS
BODYBALANCE

45 דקות אימון רכיבה על אופניים לצלילי מוזיקה עצמתית. האימון מדמה רכיבת אופניים בתנאי שטח משתנים כגון מישורים, גבעות וטיפוס הרים. קצב הפידול (RPM) מותאם למקצב המוזיקה (BPM). האינטרוולים באימון מבטיחים שריפת קלוריות מוגברת ואימון איכותי בעצימות גבוהה. אימון מעצב, מחזק ומחטב את שרירי הרגליים, ירכיב וישבן ושחרור האנדרופינים המוגבר במהלך האימון תורם לשיפור מצב הרוח ותחושת "היי" טבעית.

LES MILLS
RPM

אימון הפוגות עצים המשלב עבודת כוח ואירובי התורם לשיפור הכושר הגופני. אימון עצים ומאתגר שנמצא יעיל לשריפת קלוריות עד 24 שעות לאחריו, לא לבעלי לב חלש!

HIIT

50 דקות של אימון רכיבה על אופניים (INDOOR-CYCLING) לצלילי מוזיקה עוצמתית המדמה רכיבת שטח. קצב הפידול (RPM) המותאם לקצב המוזיקה מבטיח שריפת קלוריות מוגברת ואימון איכותי. * מגיל 16 בלבד

SPINNING.

45 דקות של שיעור אירובי דאנס, לגברים ונשים, אשר משלב מוסיקה מדרום אמריקה יחד עם צעדי ריקוד לטיניים.

ZUMBA
FLEX

30 דקות אימון, לחיזוק ועיצוב שרירי הליבה שלך.

LES MILLS
CXWORX

אימון תחנות פונקציונאלי לשריפה מוגברת של קלוריות.

BOOTCAMP

ימים ראשון-חמישי
בשעות 13:00-16:00

אתם מזמינים שיעורים אהובים
ואנחנו מקרינים אותם בכיף

VOD TIME